

# AROMATHERAPY WORKSHOP

## アロマのある暮らし

### Vol.1 アロマセラピーのいろは - Introduction of Aromatherapy -

アロマセラピーは、植物から芳香成分を抽出し、心身の健康に役立てる自然セラピーです。正しく使うことで、自律神経、内分泌系、免疫系に働きを上手に刺激し、身体的な健康維持はもちろんのこと、精神面に多くプラスの働きをもたらしてくれます。

日常にアロマセラピーを取り入れることで、ちょっとした疲れを取ったり、1日のリセットを質の良いものにし明日への活力を得たり、消化器など内臓の調子を整えたりと、私たちの体に既に備わっている自然治癒力を高めることができます。冷え性、肩こり、むくみ、食欲不振、便秘、睡眠トラブル、頭痛・生理痛、ストレス、肥満やセルライトなどの症状の改善を計ることが可能です。

「Vol.1 アロマセラピーのいろは～ Introduction of Aromatherapy～」では、アロマの基本的な使い方、香りとのメカニズム、代表的な精油の紹介やブレンド方法など基礎的なことを学びます。

アロマセラピーを学んで、アロマのある日常を経験してみませんか？

【開催日時】6月25日(日) 13:30～15:30

【会場】Junostyle Salon  
東京都中央区八丁堀 4-10-8 第3SSビル302号  
<http://www.junostyle.jp/aromatherapy>

【持ち物】筆記用具等

【参加費】6,480円(税込)  
\*ブレンドオイル作成費含む

【お申込】[info@junostyle.jp](mailto:info@junostyle.jp)  
お名前、ご連絡先、希望講座日を明記の上、メールにてお申込ください。

【講師】渡辺純子 (Junostyle 代表・IFA認定アロマセラピスト)



身体だけでなく精神のリラックスを促すアロマの効果を実感し、10年前よりアロマセラピーを日常に取り入れる。陰ヨガを通して陰陽五行を学び、アロマセラピーにも五行理論を応用できることを知る。「体と心を緩ませる」大切に気づいた経験から、現代人に必要な「アロマのある暮らし」の提案をしている。

英国 IFA認定アロマセラピスト (MIFA9063)。

Blog >> <http://junostyle.jp/ownerblog/>